

孩子！只要你再多待幾天...

早產媽媽的避風港—安胎示範病房

文／婦產部 產科衛教護理師 洪靜琦

記得我懷老大及老二時，在產房擔任護理人員，每天挺著一個大肚子衝來衝去，經常聽到待產孕婦及家屬說：「妳好辛苦！肚子那麼大還在上班…」我總是笑著回答他們：「大肚子還能工作算是幸福的，臥床安胎才辛苦呢！」這是照護過許多安胎孕婦的我，出自心底的肺腑之言。試想一個手腳健全、身體功能正常的年輕女子，限制她整天躺在床上不能下來，吃飯、盥洗、上廁所都只能在床上解決，就算是再懶惰再愛睡覺的人，大概躺個3天就無法忍受了！可是有些被醫師建議必須絕對臥床的安胎婦女，常常一躺就是1個禮拜甚至1個月，跟她們的處境相比，大腹便便的我，還能活動自如的正常上班，難道不算幸福嗎？

早產是指胎兒在妊娠週數滿20週到未滿37週之間生產，縱使醫療科技日益進步，早產的發生率仍然維持在5-10%。出生體重越低的早產兒面臨的問題越多，因此早產防治特別強調要避免於妊娠32週之前發生狀況，或避免生出1500公克以下的極低體重早產兒。根據衛生署統計，每128名新生兒中就有1個是極低體重早產兒，早產兒除了面臨死亡的威脅，伴隨而來的各種急、慢性健康問題，更讓整個家庭疲於應付。

母親子宮是胎兒最好的保溫箱

早產的發生原因十分複雜，臥床休息是非常關鍵的防治措施。現代婦女常要兼顧家庭及工作，即使是懷孕期間也無法好好休息，這是導致早產率居高不下的重要因素之一。我常在門診看到產科邱燦宏主任面對有早產跡象的孕婦，建議她們請假在家休息或住院安胎時，很多媽媽都面有難色的說：「可是…我的工作還沒交接…」「可是我老大沒人帶耶…」這時邱醫師就會板起臉來說：「你們公司沒有妳不會倒啦！」他原本就是比較嚴肅的醫師，只要口氣稍重一點，許多孕婦就會當場紅了眼框。其實邱醫師真正的意思是：「公司沒有妳不會倒，但是肚子裡的胎兒需要媽媽的保護。」如果只是出現輕微的早產徵兆，自己家裡還是最舒服最適合的安胎場所，萬一早產狀況嚴重，必須住院治療，安胎的環境及設備就非常重要了。

設備再完善的保溫箱都比不過母親的子宮，體重低於1000公克的胎兒若能在母體內多待5天，存活率將可以提高10%。為了避免下床活動引發子宮收縮，大部分住院安胎的媽媽一整天都是在床上度過，吃飯、盥洗、如廁都只能在床上解決，所以必須仰賴他人的協助。除了身體活動的限制之外，如何打發臥床的無聊時光，也是安胎孕婦經常面臨的



安胎病房安頓了孕婦與胎兒的身心。(洪靜琦攝)



溫馨舒適的安胎示範病房。(攝影/洪靜琦)

問題。「安胎示範病房」就是考量到安胎孕婦的特別需求而設置的病房，中台灣第一間安胎示範病房於2010年12月在本院啟用，由早產兒基金會與本院合作設立。

安胎示範病房的配備周全

安胎示範病房有別於一般病房之處，除了病房布置溫馨舒適，也顧慮到安胎孕婦長期臥床的需求，每一張病床都使用電動床及設置床上桌、床邊便盆椅、電話、冰箱、家屬休息沙發床等，所有配備一應俱全。為了幫助安胎媽媽打發長期臥床的無聊時光，不管是健保床或雙人床，均提供液晶電視及無線上網，志工人員還會定期送上書籍雜誌，讓安胎媽媽閱讀。

一位住院安胎孕婦的心聲

程小姐是本院安胎示範病房啟用以來，住得最久的安胎媽媽。原本有不孕困擾的這對夫妻，在本院生殖醫學中心接受「自然週期療法」，第1次就成功懷孕，因為懷的是雙胞胎，她非常注意自己的日常起居，並且密集到院產檢，沒想到在24週時，出現頻繁的子宮收縮合併子宮頸擴張，醫師建議住院臥床安胎，這一躺就是一個多月。在我於3月中旬撰寫本文的此時，她已住院45天，胎兒也從500公克長大到一千多公克。先生為了全心陪伴臥床的她，只好辦理留職停薪，每天無微不至的照料太太的生活起居。程小姐笑著說：「原本他不怎麼積極想要孩子的，現在發生這種狀況，他卻比誰都還要緊張。」

安胎示範病房的設立，體貼的照顧到有需求的家庭，孕婦如果住的是安胎健保病房，無須貼補病房差額，大大減輕了經濟負擔。誠如程小姐說的：「只要雙胞胎能健康的出生，再怎麼辛苦我都可以忍受，所以希望他們在我的肚子裡住久一點。」簡短的一段話，道出了每個安胎媽媽的心聲。

若有早產徵兆應儘早就醫

早產通常是可以防治的，每位孕婦都應該提高警覺，隨時觀察自己有沒有出現早產徵兆？所謂早產徵兆包括：

1. 一陣陣的腰酸疲憊。
2. 下腹部有下墜感或壓迫感。
3. 陰道分泌物變多，夾雜紅色血跡或水樣分泌物。
4. 規則或持續性的腹部緊繃感。
5. 如月經來潮般的悶脹腫痛。
6. 胎動突然變多或變少。
7. 腹瀉或腸絞痛增加。

此外，如果有明顯的落紅及破水現象，應該立刻就醫。早產兒基金會提供一個方便記憶早產徵兆的口訣，給大家參考：一酸二墜三分泌四緊五痛六不動七拉八紅九破水。如果出現早產徵兆，儘早就醫與多臥床休息是非常重要的。萬一狀況嚴重，醫師囑咐必須住院安胎，「安胎示範病房」就是早產媽媽最好的避風港。☺